Numéro 7/Juin 2007 Le RELAIT
Le journal des membres d'Entraide Naturo-Lait

le relait

Entraide Naturo-Lait

le mot de la directrice

Par Geneviève C. Bergeron

Après avoir écrit des pages et des pages en prévision de l'assemblée générale, je suis à court de mots! Que puis-je rajouter à tout ce qui a été dit et/ou fait dans les dernières semaines… Des remerciements peut-être.

En l'espace de deux mois ENL a vécu deux événements importants. Tout d'abord nous avons célébré nos 25 ans et ce n'est pas rien. Un immense merci aux deux Céline, à Jacinthe, aux membres très actives du CA, aux bénévoles qui ont donné un coup de main de dernière minute, à Caroline, à Chrystiane et à celles qui ont participé à l'activité de financement. Pour ma part, juste à imaginer tout le chemin parcouru en si peu de temps (ben oui, 25 ans c'est pas long pour changer le monde !) ça m'émerveille ! Et d'avoir eu l'occasion de côtoyer des «anciennes» bénévoles et des fondatrices c'est précieux. Dire que nous aussi, nous contribuons un peu à créer et à changer des choses !

Ensuite, plus récemment, vous avez eu l'occasion de participer à la vie démocratique d'ENL lors de l'assemblée générale. Et là aussi, vous en avez changé des choses. Mille fois merci aux membres du CA (pour toutes les réunions et les lectures), à Chrystiane, à Suzanne et à celles et celui qui se sont déplacés pour assister à la rencontre.

Je pars (pour l'été) avec le sentiment que tout a été fait et bien fait. La poussière peut donc s'accumuler sur mon bureau pour les prochaines semaines… elle remontera bien à l'automne puisqu'il y a d'autres projets et d'autres défis à l'horizon !

Bon été à toutes !

BRAVO AUX BÉNÉVOLES D'ENL

Témoignage d'une mère qui a reçu l'aide d'une bénévole sur la ligne d'écoute en juin :

« Bonjour, je voulais remercier la bénévole qui m'a rappelée. J'ai appelé d'autres groupes d'entraide, et c'est la seule personne qui m'a donné des conseils vraiment concrets et surtout, qui m'a félicitée pour les huit mois et demi d'allaitement que j'avais faits, et qui m'a encouragée dans mon sevrage. Toutes les autres ne faisaient que prôner la poursuite de l'allaitement, alors que ce n'est pas vraiment possible avec mes conditions de retour au travail. Merci d'encourager les mamans et de ne pas les faire sentir coupables. »

SOMMAIRE

Le mot de la directrice	p. 1
Le 25e en photos	p. 2
Risques environnementaux	p. 3-4
Mise au sein: Le film	p. 4
Informations	p. 5
Libre opinion	p. 6
Faits historiques	p. 6
Éditorial	p. 7
Dangers des antibiotiques	p. 7
Témoignages	p. 8-9
Le mythe de la Voie Lactée	p. 10
Chronique littéraire	p. 11
Trucs et astuces	p. 12
L'agenda	p. 13

LE 25E EN IMAGES

Photos: Sonia Longchamps

Ci-haut: 25 ans de loyaux services: Jacynthe Bhérer,Céline Poulin-Lacasse et Céline Loubier.
Ci-bas: Des femmes importantes pour ENL d'hier à aujourd'hui. La directrice actuelle d'ENL Geneviève C. Bergeron, Chrystiane Naud, Nicole Doré et Suzelle Mongrain.

Ci-haut: Des hommes étaient aussi de la fête: Céline et son conjoint Marc et Stéphane Lachance, ancien membre du CA.

Ci-haut: .Nicole Doré et Suzelle Mongrain, deux fondatrices.
Ci-bas: Une belle rencontre entre les nouvelles et anciennes bénévoles

Merci à nos commanditaires du 25e anniversaire :

- Clinique chiropratique Duplessis
- Clinique d'appareillage orthopédique AR-CO

Merci à tous ceux et celles qui ont participé à cette soirée mémorable, que ce soit par leur présence ou par leur contribution à la tombola; certaines personnes ont recueilli, auprès de commanditaires, des cadeaux qui ont été tirés. L'activité, qui visait à récompenser les bénévoles du précieux temps qu'elles donnent pour la cause de l'allaitement et qui servait également d'activité de financement. Merci de votre généreuse contribution!

Chères anciennes : vous avez des livres sur l'allaitement ou la maternité dont vous ne vous servez plus, et qui pourraient servir aux bénévoles qui font actuellement de l'écoute? Libérez de l'espace chez vous et enrichissez la bibliothèque d'Entraide-Naturo-Lait! Toutes nos bénévoles y ont accès et y puisent pour se ressourcer et augmenter leurs connaissances.

Communication sur les risques environnementaux et l'allaitement des nourrissons

-Penny Van Esterik, professeure, Département d'anthropologie, Université York, World Alliance for Breastfeeding Action (WABA), Réseau pancanadien sur la santé des femmes et le milieu

L'allaitement au sein, selon la manière dont le présentent les médias, est à la fois quelque chose de sexy et d'émotionnel. Parfois, ils chantent les louanges des avantages bien documentés de l'allaitement. Cependant, sur le sujet des produits toxiques pour l'environnement que contient le lait maternel, les journaux et la télévision exagèrent souvent l'ampleur du danger. « Les bébés risquent d'être empoisonnés par le lait maternel », « Les chercheurs trouvent des toxines mortelles dans le lait maternel » sont des titres vedettes courants sur le sujet[1]. Les comptes rendus des médias mettent rarement l'accent sur le fait que ce ne sont pas les mères qui empoisonnent leurs bébés, mais les compagnies de produits chimiques et des processus industriels reconnaissables. Elles sont rarement citées, ces études selon lesquelles les niveaux de toxines trouvés dans le lait maternel sont en baisse[2].

Les comptes rendus des médias ont une incidence directe sur les politiques et sur l'allaitement maternel. Dans un article du Bangladesh Observer, on affirme qu' « avec les nouvelles données sur les risques de l'allaitement et le lien entre les dioxines et le cancer, il conviendrait peut-être de revoir notre position en matière d'encouragement à l'allaitement[3] ». Le Bangladesh affiche un taux de mortalité infantile de 69,68 sur 1 000 naissances vivantes[4]; toute baisse de l'allaitement pousserait fortement ce chiffre à la hausse. Les rapports indiquant la présence de toxines dans le lait des femmes inuites du Canada ont semé frayeur et désespoir chez certaines femmes. Une mère a décidé de cesser d'allaiter son enfant dans l'espoir de protéger ainsi son nourrisson; après plusieurs semaines à consommer des biberons d'un mélange d'eau et de Coffee Mate, l'enfant a dû être hospitalisé[5].

Les médias parlent rarement des risques que présentent les préparations lactées pour nourrissons, qui sont commercialisées comme le meilleur substitut qui soit au lait maternel. Des données cliniques de recherches médicales démontrent qu'il y a lieu de s'inquiéter, notamment, pour n'en donner qu'un exemple, des dangers que présentent les nitrates que contient l'eau utilisée pour reconstituer la formule lactée[6]. Devant les intérêts commerciaux qui sont avantagés par les doutes jetés sur la valeur de l'allaitement maternel, il est essentiel que soient diffusés des comptes rendus exacts des risques et des avantages de toutes les formes d'alimentation des nourrissons.

Pour déterminer le sens réel des preuves de plus en plus nombreuses et, souvent, contradictoires sur l'allaitement maternel et les toxines environnementales et dans le but de savoir quels messages devraient être communiqués aux femmes relativement à ces preuves, j'ai examiné des ouvrages médicaux et de sciences sociales, ainsi que des documents de discussion sur le sujet. Selon les recherches scientifiques, tout d'abord, tout le monde, et non pas seulement les femmes, portent en soi la charge de produits chimiques toxiques. Tous les bébés, et non pas seulement ceux qui sont allaités, sont exposés avant et après la naissance. Le lait maternel est souvent utilisé par les chercheurs médicaux pour jauger l'exposition des humains aux toxines environnementales, non pas parce qu'il est « plus toxique » que d'autres substances comme l'urine ou le sang, mais parce que la matière grasse du lait maternel est plus facilement obtenu, et à moindre coût, pour les essais[7] et parce que les «polluants liposolubles sont susceptibles d'être trouvés en plus fortes concentrations dans le lait que dans le sang ou l'urine[8]».

Certaines des études les plus exhaustives des contaminants toxiques que contient le lait maternel ont été réalisées aux Pays-Bas, dont la population a été exposée à la plus forte concentration de pollution industrielle qu'il y ait eu en Europe[9]. Les travaux de Rogan et de ses collaborateurs en Caroline du Nord représentent un deuxième ensemble d'études exhaustives[10]. Des BPC, des dioxines, des pesticides, des phthalates et des métaux lourds ont été trouvés dans des échantillons de lait de certaines femmes. Les effets à long terme de la contamination ne sont pas encore connus, mais les données recueillies donnent à penser qu'aucun effet nuisible sur la croissance et aucune occurrence de maladie dans la première année ne peuvent être attribués à la présence de ces produits chimiques dans le lait humain, à l'exception des cas de contamination extrême comme ceux de déversements industriels accidentels. L'un des textes qui fait le plus autorité sur le sujet, Chemical Compounds in Human Milk, présente la conclusion suivante : « Quasiment tous les comités nationaux et internationaux ont, jusqu'ici, conclu— d'après les données disponibles— que les avantages de l'allaitement maternel l'emportent sur les risques possibles que pourraient présenter les contaminants présents dans le lait humain à des niveaux normaux[11] ».

Comment des données précises sur les risques et l'alimentation des nourrissons pourraient-elles être transmises aux médias et aux femmes allaitantes? En situant l'enjeu dans un contexte environnemental plus vaste. Les principes dont la liste suit pourraient constituer des lignes directrices pour les coalitions de défenseurs de l'allaitement maternel, les défenseurs de la santé et les environnementalistes qui veulent collaborer pour diffuser des messages clairs et exacts au public : Reconnaître ce qui est connu sur les contaminants que contient le lait maternel.

Insister sur le fait que l'exposition avant la naissance contribue à la charge corporelle de tous les nourrissons et non pas seulement de ceux qui sont nourris au sein.

Désigner la source de pollution (industries chimiques) plutôt que la source de preuve (le lait maternel).

Insister sur les risques associés aux substituts artificiels du lait maternel et les risques à ne pas allaiter.

Attirer l'attention sur les alternatives aux produits toxiques plutôt que sur les alternatives au lait maternel.

(SUITE DU TEXTE À LA PAGE 4)

(SUITE DE LA PAGE 3)

Les femmes ont le droit de savoir que le lait qu'elles produisent est tout ce qu'il peut y avoir de plus pur. Ce n'est qu'avec la réduction de la pollution de l'environnement que ce droit peut devenir réalité.

Le livre de Penny Van Esterik, Risks, Rights and Regulation: Communicating about Risks and Infant Feeding (2002), peut être obtenu auprès de la World Alliance for Breastfeeding Action (courriel : secre waba.po.my) et en ligne, en tant que document de discussion, à l'adresse :
Réseau pancanadien sur la santé des femmes et le milieu
Centre for Health Studies
Université York
4700, rue Keele, Pièce 214 York Lanes
Toronto (Ontario) Canada M3J 1P3
Tél. : (416) 736-5941 Téléc. : (416) 736-5986
Site Web : www.yorku.ca/nnewh
Courrier éléctronique : nnewh yorku.ca

NOTES

[1] La Geneva Infant Feeding Association a recueilli des titres vedettes de journaux nord-américains et européens de 1980 à 2000.
[2] Les niveaux de toxines dans le lait maternel des Européennes ont chuté d'environ 35 p. 100 entre 1988 et 1994. World Alliance for Breastfeeding Action, Breastfeeding: Nature's Way (brochure), Penang (Malaysie), 1997.
[3] Bangladesh Observer, 13 septembre 1989.
[4] M. R. Dowling, "The Interactive Table of World Nations and Infant Mortality", 2000. Référence Web : http://www.mrdowling.com/800infantmortality.html
[5] T. Colborn, D. Dumanoski et J. Myers, Our Stolen Future, New York, Plume, 1996, p. 108.
[6] Lietuvos rytas (Lituanie), 14 novembre 2001.
[7] A. Jensen et S. Slorach, Chemical Contaminants in Human Milk, Boca Raton, CRC Press, Inc., 1991, p. 22.
[8] E. Pellizzari et coll., "Purgeable organic compounds in mother's milk", Bulletin of Environmental Contamination and Toxicology, vol. 28, 1982, p. 322-328.
[9] Par exemple : C. Koopman-Esseboom et coll., "Effects of polychlorinated biphenyl/dioxin exposure and feeding type on infants' mental and psychomotor development", Pediatrics, 1996-1997, p. 700-706; M. Huisman et coll., "Neurological condition in 18-month-old children perinatally exposed to polychlorinated biphenyls and dioxins", Early Human Development, vol. 43, 1995, p. 165-176; Weisglas-Kuperus et coll., "Immunologic effects of background exposure to polychlorinated biphenyls and dioxins in Dutch preschool children", Environmental Health Perspectives, vol. 108, 2000, p. 1203-1207; Women in Europe for a Common Future (WECF), "Women and POPs: Women's View and Role Regarding the Elimination of POPs", Report on the Activities of the IPEN's Women's Group, Utrecht, Pays-Bas, 1999, p. 11-12.
[10] W. Rogan, "Pollutants in breast milk", Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, vol. 150, 1996, p. 981-990.
[11] Jensen et Slorach, 1991, p. 246.

Source : http://www.cewh-cesf.ca/bulletin/fv3n2/page7.html

Proposé par GENEVIÈVE C. BERGERON

Allaitement maternel, la mise au sein: La nouvelle vidéo !!!

PAR MÉLISSA MORIN

Combien de fois avez-vous lu ou entendu la phrase suivante : « La meilleure façon d'apprendre à allaiter, c'est d'observer d'autres mères allaiter ! » Hé oui ! Je suis bien d'accord, sauf qu'il faut être réaliste : il n'existe aucun groupe d'observation de mères allaitantes !!! Les gens vont donc dans des rencontres prénatales afin d'aller chercher le maximum d'informations possibles. Voilà donc quatre ans que j'anime de telles rencontres pour Entraide Naturo-Lait. Un travail merveilleux, je dois l'avouer. Depuis mes débuts, j'entends régulièrement les mêmes commentaires des futurs et nouveaux parents. Ils sont contents d'avoir eu toute cette information, certains me félicitent pour ma façon d'animer, bref, le cours est apprécié. Malheureusement, peu de gens appréciaient les vidéos que nous utilisions. Ils n'étaient pas mauvais, mais dataient de plusieurs années et on n'y voyait pas beaucoup de mises au sein. Et que dire de la vidéo sur l'extraction manuelle où nous devions avertir les gens que la dame que l'on y voyait s'étirait beaucoup trop le mamelon !!! Cela faisait donc plusieurs années que les animatrices de rencontres rêvaient d'une nouvelle vidéo, avec de vraies mamans, de vrais bébés tétant de vrais seins ! Combien de femmes œuvrant dans ce domaine ont rêvé un jour de produire une telle vidéo… Mais encore une fois, la réalité était bien différente du rêve… Une telle vidéo est un énorme projet qui demande beaucoup de préparation, de travail et de sous. Mais voilà que certaines de ces rêveuses ont pu concrétiser ce souhait et créer « la » vidéo !!!

« Allaitement maternel, la mise au sein », en DVD, rien de moins, a enfin vu le jour. Le lancement officiel a d'ailleurs eu lieu en mai dernier. Elle dure vingt-deux minutes, durée parfaite pour les rencontres. Mais, surtout, ce sont vingt-deux minutes de bébés au sein ! Des mises au sein, avec des bébés de différents âges, des mamans aux mamelons différents, un survol des positions, les détails de la mise au sein… Bref, tout ce qu'on veut voir quand on veut apprendre à allaiter ! Et comme si ce n'était pas suffisant, nous y voyons aussi une extraction manuelle de colostrum ainsi qu'une démonstration complète de la méthode d'extraction manuelle.
J'ai eu la chance de présenter cette vidéo deux fois lors des rencontres prénatales à Beauport ainsi qu'à un couple en rencontre privée. Chaque fois, les commentaires furent plus que bons. Cette vidéo est un bon résumé du contenu de nos rencontres, c'est un outil visuel qui permet aux futurs parents de graver dans leur mémoire la façon de mettre leur bébé au sein, de rendre nos paroles d'animatrice plus concrètes. Alors, bravo et merci à Manon Méthot et Nancy Pilote qui ont rêvé d'une telle vidéo !

VIH/sida: L'allaitement total moins risqué

Les mères atteintes du VIH/sida risquent moins de transmettre le virus à leur enfant si elles optent pour un allaitement naturel complet plutôt qu'une combinaison de méthodes.
Les chercheurs sud-africains Hoosen Coovadia et Nigel Rollins, de l'Université du KwaZulu-Natal, en viennent à cette conclusion après avoir étudié les dossiers de plus de 1300 bébés nés de mère séropositive.
En général, l'allaitement naturel est conseillé, particulièrement dans les régions où la mauvaise qualité de l'eau entraîne un risque accru de mortalité à cause de diarrhées.
Dans le cas de mère séropositive, le risque de transmettre le VIH au bébé par le lait maternel est très élevé.
L'ONUSIDA estime que 300 000 enfants sont infectés chaque année par le VIH à cause de l'allaitement.

De nouvelles données

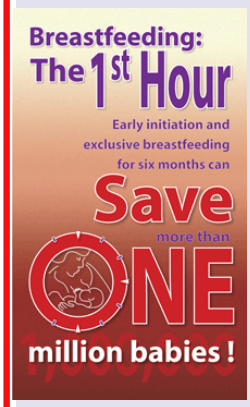
Jusqu'à maintenant, le risque de transmission postnatale du VIH était estimé à un taux compris entre 10 % et 20 %, sans toutefois distinguer entre allaitement exclusif et allaitement mixte. Or, les chercheurs affirment que le risque s'avère nettement plus faible lors de l'allaitement exclusif.
Il semble que l'explication réside dans le fait que l'intégrité de la muqueuse intestinale du bébé est mieux préservée et qu'elle joue mieux son rôle de protecteur face au VIH lorsqu'il ne consomme que du lait maternel. De plus, la mère qui assure un allaitement complet risquerait moins de souffrir d'abcès et d'autres problèmes mammaires favorisant la transmission accrue du VIH dans le lait.
Parmi les 1132 enfants (83 % du total) nourris exclusivement au sein, 175 (19,5 %) ont été infectés par le virus du sida avant l'âge de six mois.
Si l'on tient compte des infections survenues dès la grossesse ou lors de l'accouchement, le risque de contamination par l'allaitement est estimé à environ 4 % (de 2,3 % à 5,8 %).
Le risque d'infection par le VIH était près du double en cas d'allaitement mixte et jusqu'à onze fois plus élevé en cas d'association entre lait maternel et aliments solides (bouillies avec des farines).
Environ 6 % des enfants nourris exclusivement au sein sont morts (toutes causes confondues) avant l'âge de 3 mois, contre 15 % des bébés alimentés autrement.

Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé

Elle conseille aux mères séropositives l'allaitement exclusif durant les six premiers mois du bébé, sauf si une alimentation de remplacement de bonne qualité sanitaire est accessible.
Les résultats complets sont publiés dans le journal The Lancet.
Tiré de Radio-canada, 29 mars 2007
http://www.radio-canada.ca/nouvelles/Science-Sante/2007/03/29/003-VIH-sida-allaitement.shtml

Allaitement : 1ère heure, sauvez un million de bébés

Semaine mondiale de l'allaitement maternel: 1-7 Août 07*
Tiré de http://www.worldbreastfeedingweek.org/pdf/cal_french'07d.pdf



L'initiation de l'allaitement dans la 1ère heure suivant la naissance est le premier pas pour une réduction de la mortalité néonatale. Sauvez UN million de bébés par UNE action, UNE heure de soutien et UN message.

Objectifs

-Attirer l'attention du monde entier pour sauver UN million de bébés
-Encourager la prise en compte de l'allaitement dans la 1ère heure comme un indicateur clé de progrès sanitaire par toutes les communautés, au niveau local et mondial.

Selon les statistiques, sur les 10,9 millions d'enfants de moins de cinq ans qui décèdent chaque année, environ 4 millions sont des bébés qui meurent au cours du 1er mois de vie.
Une étude récente a montré que l'allaitement dans la 1ère heure suivant l'accouchement pourrait éviter UN million des 4 millions de décès de nouveau-nés. Cette étude menée en zone rurale au Ghana avec 10 947 nourrissons, a démontré que l'initiation de l'allaitement dans la première heure suivant la naissance réduisait les risques de décès des nourrissons. Au contraire, il y avait une nette augmentation du risque en corrélation avec le retard dans la mise au sein. L'administration d'aliments autres que le lait maternel avant de démarrer l'allaitement accroît également le risque de mortalité néonatale.

Les avantages pour les femmes et les bébés

-Elle fournit au bébé le colostrum qui est à la fois un aliment et son premier vaccin.
-Elle aide à la production de lait en quantité suffisante.
-Elle fait intervenir le réflexe de succion du bébé (qui est à son maximum durant la 1ère heure) pour établir la bonne prise du sein.
-Elle aide à prévenir les hémorragies chez les femmes.
-Elle assure le contact peau à peau et la chaleur dont le bébé a le plus besoin, plus particulièrement les bébés prématurés ou de faible poids de naissance.
-Elle est plus avantageuse pour les bébés de faible poids de naissance parce qu'ils courent un plus grand risque de mortalité, et ils ont besoin d'un plus grand soutien à la naissance pour pouvoir faire une bonne succion.

Que pouvez-vous faire?

-Chercher à savoir au niveau de votre communauté pourquoi les pratiques inappropriées ont cours, et quelles sont les solutions pour y remédier, et documentez-les.
-Écrire à vos gouvernements pour engager des ressources en vue d'une formation des agents de santé, sages-femmes et infirmières pour véhiculer le message aux familles.
-Communiquer aux agents des média les dernières données et se préparer pour la SMAM 2007.
-Interpeller chaque homme, médecin, infirmier/infirmière, sage femme et jeune pour qu'ils soutiennent au moins UNE femme pendant UNE semaine.

*Notez qu'il s'agit de la semaine mondiale de l'allaitement en Europe, ici elle aura lieu durant la 1ere semaine d'octobre
Pour plus de détails consultez :http://www.worldbreastfeedingweek.org/

"T'AS RESPIRÉ TOUTE LA JOURNÉE"

PAR JULIE LACASSE

Je me suis levée ce matin avec l'envie d'écrire. Je suis à l'aube de la trentaine et depuis quelque temps, je me repose les questions existentielles. Je ne vois plus la vie de la même façon. Est-ce la trentaine, est-ce un surplus d'hormones ou plutôt un manque d'hormone, car depuis deux mois, l'allaitement est terminé pour moi et mon corps habitué depuis 7 ans à procréer ou à allaiter ne comprend plus ce qui se passe. Ou bien si c'est parce que je suis en année sans solde à la maison et que j'ai « **le temps** » de réfléchir et de porter mes réflexions en discussions. Peu importe… ce que j'ai le goût de partager avec vous est le non sens de la vie sociale face à nos enfants.

Mon garçon Antoine 6 1/2 ans m'a demandé au retour de l'école d'ouvrir son sac et je lui ai répondu d'attendre un peu et de respirer, car je parlais à une amie et lui de me répondre : « ben t'as respiré toute la journée ! » Je l'aurais… d'autant plus que j'avais gardé 5 enfants en plus des miens cette journée là. Même mon garçon de 6 1/2 ans sans méchanceté et adorable comme tout est en train d'entrer dans un monde où la maman à la maison a très peu de crédibilité et pourtant, avant de prendre mon année sans solde, nous en avons parlé avec les enfants afin de leur demander leurs avis et de leur expliquer que nous aurions tous des concessions à faire et les enfants préféraient tous (selon leur niveau de compréhension) avoir une maman à la maison. Comment en sommes nous rendus là en tant que société ? La conférence sur les nourrices m'a permis de comprendre bien des choses et même si j'étais complètement déboussolée en entendant Dr. Labbé, il suffisait de mettre CPE à la place des nourrices et on se rendait compte qu'il y avait une certaine ressemblance. Je ne veux pas offusquer personne en disant cela, mais je souhaite seulement que l'on prenne conscience de la société dans laquelle nous vivons et que nous sommes en train de bâtir la société de demain. Nous savons toutes que les mœurs et les pensées collectives se changent tranquillement, alors je crois qu'il est grand temps d'agir. Nous militons pour que le plus de femmes allaitent leur bébé, car ça va de soi, c'est naturel, c'est pour le bien-être de l'enfant et c'est ce qu'il y a de meilleur, mais il y a plus que ça ; la présence des parents, la fratrie, les bonnes valeurs… J'ai rarement la chance d'en parler autour de moi, car dans ma famille élargie et mes amis, certains me disent qu'ils n'ont pas le choix, qu'il faut bien payer la maison, les 2 voitures… Je ne fais que les écouter et cela me rend triste. Je me demande dans quelle sorte de société bizz nous sommes rendus. Dans ces temps là, je replonge dans mes souvenirs et je me rappelle l'odeur des muffins fait maison par maman, l'heure et demi à jouer dehors au retour de l'école avant d'entrer souper et les bobos guéris par ma maman… Pourtant, ces gens des années 70 avaient une maison à 18 % d'intérêt, une voiture et ils réussissaient à vivre pleinement. Pouvons-nous arrêter d'essayer de trouver un coupable à notre situation, car c'est nous même qui l'avons créée. Replongeons à l'intérieur de nous même et reprenons conscience des vraies valeurs. Il n'y a pas très longtemps, les parcs étaient remplis de mamans avec leurs enfants. Aujourd'hui, il n'y a que le vent qui fait valser les balançoires. J'en ai discuté dernièrement avec quelques-unes d'entre vous et cela m'a fait du bien, car dans cette minorité que nous sommes, je considère que notre place est importante dans la société et qu'elle ne devrait pas s'éteindre.

J'ai le goût en même temps de vous faire part d'un projet familial un peu lointain, mais combien rêveur. Nous voulons partir dans 9 ans avec la gang pendant un an faire le tour du monde. Juste pour nous ouvrir sur le monde extérieur, connaître d'autres cultures et montrer aux enfants les vraies valeurs et vivre une expérience familiale enrichissante. Se réalisera t-il ? Je l'espère. Il se transformera peut-être en 3,6 ou 9 mois. Nous verrons à ce moment. Pour l'instant, j'ai le goût de vous dire de profiter de la vie, fermer les yeux et rappelez-vous de l'odeur du grill cheese de votre mère au retour de l'école le midi…

Bon été à toutes,

Faits historiques sur l'allaitement

Extrait d'une entrevue réalisée avec l'historienne Denyse Baillargeon sur les débuts de l'hôpital Ste-Justine à Montréal, publié dans l'Actualité, numéro du 15 mai 2007.

De quoi mouraient tant les enfants au début du 20e siècle?

La plupart mouraient de diarrhées ou d'entérites, principalement à cause du lait contaminé qu'ils buvaient. À Montréal, il y aura des lois imposant la pasteurisation du lait, mais seulement dans les années 1920, et elles ne seront appliquées de manière stricte qu'à partir des années 1930. Le lait provenait parfois de troupeaux non vaccinés contre la tuberculose. On le transportait de la campagne à la ville dans des conditions abominables et il pouvait traîner près des gares au soleil pendant des heures! Dans les crèches, où se retrouvaient les bébés des filles-mères, le taux de mortalité était absolument catastrophique : huit sur dix n'atteignaient pas un an.

Les femmes n'allaitaient pas?

Les Canadiennes françaises allaitaient peu. Souvent, elles arrêtaient après un mois à peine. Les raisons de cela sont probablement culturelles. D'ailleurs, on retrouve les mêmes comportements chez les Normandes et les Bretonnes à la fin du 19e siècle. La place qu'a prise l'Église catholique ici, le discours qu'elle avait sur le corps, ça a sûrement quelque chose à voir. Il était hors de question que les Canadiennes françaises donnent le sein devant les autres membres de la famille, par exemple. Ce n'était pas évident. Les jeunes mariés habitant souvent avec leurs parents ou beaux-parents, dans des logements urbains exigus.

CATHERINE ARROUART

Humeurs d'Ysab

Pitié pour les hommes...

Depuis que je côtoie des femmes, des mamans, je m'aperçois que la gente féminine a un certain penchant pour le *chéri bashing*. J'essaie d'éviter autant que possible d'étaler mes frustrations conjugales – assez rares, pour ne pas dire inexistantes- sur la place publique. Mais, bon, je dois surement, de temps à autre, me laisser aller à un « Y m'énarve! ». Alors, en ce mois de Fête des pères, juste de la gentillesse ici, pour vous messieurs.

Sans toi chéri…

Qui m'apporterait un verre d'eau quand j'allaite?
Qui se ferait réveiller à 6h am par un « Chéri, chéri, il est 6h et elle dort encore »?
Qui irait m'acheter du chocolat pour mes fringales de fins de soirée?
Qui passerait des heures à courir avec fiston sur le dos en faisant le cheval?
Qui calmerait mes angoisses à grands coups de « Prends donc une p'tite bière »?
Qui me dirait que c'est moi la meilleure mère du monde?
Qui serait capable de consoler bébé en 5 secondes dans ses bras rassurants?
Qui se lèverait tôt le samedi matin pour aller attendre que fiston se réveille en me laissant dormir?
Qui me masserait les épaules?
Qui répondrait à tous mes caprices?
Qui me prendrait dans ses bras?
Qui fiston surveillerait par la fenêtre tous les jours de la semaine à 16h?

J'me fais pas faire des enfants par n'importe qui, chéri, tiens-toi le pour dit!

***

Ysab: Coudonc, c'est une mode de se plaindre quand on est mère à la maison?

Chéri: hmhm

Ysab: Pourquoi tout le monde chiale? Il me semble que ce n'est pas si pire que ça, être maman à la maison?

Chéri: hmhm

Ysab: Non, mais, je ne passe pas mon temps à chialer moi, hein? Je chiale tu moi?

Chéri: Tu ne chiales pas parce que c'est moi qui fais tout en revenant de travailler!

Chéri: 1
Ysab: 0

J'suis cassée!

Ne cherchez pas l'homme idéal, il est en train de me faire à souper, tout en passant la moppe et berçant bébé

Ysab

Les dangers des antibiotiques

Les antibiotiques ne sont pas sans danger, particulièrement s'ils sont administrés aux enfants avant l'âge de 1 an.
Des travaux menés par des chercheurs de l'Université McGill montrent que les bébés auxquels on donne des antibiotiques avant cet âge courent un risque nettement plus élevé de souffrir d'asthme, par comparaison avec les bébés n'ayant pas pris d'antibiotiques.
En fait, le risque de développer l'asthme double chez ceux:

- 1 ayant reçu des antibiotiques pour des infections autres que respiratoires;
- 2 ayant reçu plusieurs séries d'antibiotiques;
- 3 dont la famille n'a pas eu de chien avant leur premier anniversaire.

En ce qui concerne le dernier point, les chercheurs expliquent que les chiens apportent des germes à la maison et que l'exposition à ces germes favorise le développement normal du système immunitaire du bambin.
Une équipe de l'Université du Manitoba a également participé à l'étude, menée à partir de l'analyse des dossiers de plus de 13 000 enfants, de la naissance à l'âge de 7 ans.
Les travaux sont publiés dans la revue *Chest*.

Site de Radio-Canada, le 12 juin 2007

Allaiter réduit le risque de contracter une infection.

CATHERINE ARROUART

CRÉDITS

L'équipe du journal Le Relait: Catherine Arrouart, Mélissa Morin, Ysabelle Gagné.
Mise en page, recherche graphique: Ysabelle Gagné
Correction: Catherine Arrouart, Ysabelle Gagné
Traduction: Catherine Arrouart

Accouchement à la maison

LE JOUR OÙ J'AI DONNÉ LA VIE DANS MA CHAMBRE À COUCHER

PAR YSABELLE GAGNÉ

Voici l'histoire d'une rencontre, notre rencontre. Une rencontre comme toutes les autres, une rencontre comme aucune autre. Après une grossesse de rêve, sans médecin, sans hôpital ni échographie et test de toutes sortes et le stress qui vient avec, j'espérais bien un accouchement aussi beau. Et je l'ai eu! J'ai fait confiance à la vie, à la nature, à mon corps de femme et la vie m'a donné raison.

Dimanche 1er avril: Souper chez des amis. J'ai de petites contractions assez souvent, mais j'en ai depuis une semaine, alors je n'en fais pas de cas. Je dis en blague que j'espère que bébé va attendre au lendemain pour arriver parce qu'avoir sa fête la journée du poisson d'avril, c'est archi-nul!
En retournant à la maison, j'ai des contractions aux 5 minutes, mais elles cessent quand nous arrivons. Je dors plutôt mal, j'ai toujours de petites contractions de temps à autre, qui ne sont pas douloureuses, mais qui m'empêchent de bien dormir.

Lundi 2 avril: Je me lève avec des contractions environ aux dix minutes. Ça ne fait pas mal, mais c'est régulier. J'annule mon rendez-vous avec la sage-femme, lui disant que je lui redonne des nouvelles dans la journée. Vers 10h, j'appelle mon chum et lui demande de revenir, on ne sait jamais, ça peut aller vite. La journée se passe comme ça, contractions aux dix puis aux cinq minutes, mais ce ne sont vraiment pas de grosses contractions, elles ne m'empêchent pas de faire mes activités normales. La sage-femme passe vers 17h pour voir comment ça se passe. Je suis dilatée à 5. Ça peut rester comme ça un bout. Elle va souper, moi aussi et je dois la rappeler après souper où si les contractions deviennent plus intenses d'ici là. Mes beaux-parents viennent chercher mon grand.

18h30: Je suis couchée devant la télé et un espèce de bruit et de sensation de ballon qui crève me fait faire un saut! Mes membranes viennent de rompre. Zut... J'espérais que ça n'arrive pas et je redoute un peu la prochaine contraction. J'appelle ma mère pour lui dire que ça s'en vient et que je la rappelle plus tard. Mes beaux-parents sont encore là, mon beau-père a très hâte de s'en aller! Les contractions sont devenues très fortes, je rappelle la sage-femme. Je ne suis plus capable de tenir debout pendant les contractions, je reste à genoux dans la salle de bain, appuyée sur le bain. Ça se passe assez bien, malgré l'intensité.

18h50: la sage-femme arrive. Je suis dilatée à 10! Hein?? Déjà! Je ne pousse pas, c'est contre mes principes! Je me promène à quatre pattes dans mon lit et j'attends que bébé décide de pousser tout seul.

19h30: Ça commence à pousser. Sur les notes prises par la sage-femme, on peut lire « Elle placote encore entre les contractions », j'ai trouvé ça drôle! J'avais oublié cette sensation étrange, puissante, presqu'à en faire peur. Je me sens tellement forte. Je suis en train de donner la vie, je me sens comme une déesse. Je me sens bien, dans MA chambre, entourée d'objet familier, de l'odeur de mon chum imprégnée dans l'oreiller, sans machine qui fait bip-bip, ni draps bleu-mort, ni soluté. Ça pousse fort, je ne fais que diriger la poussée doucement, c'est à bébé de faire cette partie du travail. Ça va vite, la tête commence à paraître un peu.
« Est-ce qu'il est en postérieur? » « Est-ce qu'il a beaucoup de cheveux? » « Est-ce qu'il a une grosse tête? »
J'ai tendance à poser beaucoup de questions quand j'accouche!

19h55: La tête est sortie et déjà bébé essaie de respirer tout seul. Il est tonique, il est fort. À la blague, je lance que bébé va sortir à temps pour me laisser écouter le dernier épisode des Invincibles à 21h!

Première mise au sein d'Annette. Photo: Philippe Lachance

19h57: On dépose mon bébé sur mon ventre. Quel beau bébé. Mon chum lui regarde entre les jambes. Pas possible: Une fille, une fille! Elle cherche déjà le sein, elle boira pour la première fois 1/2h après sa naissance. Elle tète bien, je suis contente. Personne ne partira avec mon bébé. Je la garde collée contre moi. Rien, ni personne ne viendra interférer dans ce premier contact bébé/sein. Pas cette fois!
À 23h, après m'avoir préparé un plateau de fruits, les sages-femmes partent et nous nous endormons, moi, mon chum et notre belle Annette dans notre grand lit. Et ni médecin, ni infirmière ne viendront nous déranger...
Jamais je n'accoucherai plus dans un hôpital. Accoucher dans ses affaires, se lever le lendemain et se faire un bon café, lire son journal c'est tellement reposant, tellement magique. Je suis heureuse de mon choix et mon chum, un peu hésitant au départ, est devenu monsieur pro-accouchement à la maison. Je sais que certains m'attendaient avec un "on savait ben que ça n'avait pas d'allure ton affaire", et bien qu'ils aillent au diable :

Ma fille est née dans ma chambre. Elle est arrivée comme on reçoit de la belle visite après souper. Elle est arrivée comme n'importe quel autre événement arrive dans une journée. Le 2 avril 2007, dans mon appart, j'ai passé le balai, écouté la télé, j'ai ri, j'ai fait un casse-tête avec mon grand et j'ai donné naissance à ma fille, sans plus de fla-fla, comme l'événement normal que devrait être un accouchement. Et la normalité de la chose ne lui enlève en rien sa magie, bien au contraire!

L'école maison chez nous

PAR MÉLISSA MORIN

Un soir d'hiver (il me semble), je berçais ma fille, encore toute petite, en jasant au téléphone avec une de nos anciennes bénévoles. Vous savez comment c'est… Nous avions à nous parler à propos d'un appel reçu sur la ligne d'écoute, mais la conversation avait dérivée. C'est ainsi que j'ai entendu parler de l'école maison pour la première fois de ma vie. Mon grand avait tout juste trois ans, la question de l'école ne nous avait donc pas encore effleuré l'esprit. Ce soir là, notre conversation d'oreiller fût à ce sujet. À ma grande surprise, mon homme avait conclu en disant : «Pourquoi pas?»

Suite à cette «découverte», je suis partie à la recherche d'informations. Était-ce légal? N'étions-nous pas obligés d'envoyer nos enfants à l'école? En fait, la loi nous oblige à offrir une éducation adéquate à nos enfants, que ce soit dans un établissement scolaire ou non. Notre enfant peut donc être dispensé de l'obligation de fréquenter une école selon l'article 15, paragraphe 4 de la Loi sur l'instruction publique. Les questions fusaient dans ma tête, chaque réponse m'apportant une nouvelle interrogation. Comment évaluer les enfants? Dois-je appliquer le programme du ministère de l'éducation? Mes enfants devront-ils passer les examens de fin d'année à l'école? Après plusieurs heures de recherche et de lecture sur le net, j'en suis arrivée à un résumé du côté légal de la question. En fait, notre responsabilité parentale est d'assurer à nos enfants une éducation adéquate. La commission scolaire devrait s'assurer que tous les enfants sur son territoire reçoivent une telle éducation, que ce soit dans un de ses établissements ou non, ce qui sous-entend que nous devrions mettre la commission scolaire au courant de notre décision. Lorsqu'ils retirent leur enfant d'une école afin de faire l'école maison, la plupart des parents en avisent les responsables par une lettre. Par contre, les parents qui choisissent cette option dès le départ en avisent rarement la commission scolaire. Dans ces cas, souvent, rien ne se passe. Dans le cas contraire, lorsqu'on avise de nos intentions, la plupart des commissions scolaires accepteront notre décision, mais elles sont en droit (et certaines le font) de demander d'évaluer régulièrement l'enfant. Le parent a alors le choix d'accepter ou non cette demande. Les façons d'évaluer l'enfant peuvent être longuement discutées. Nous éduquons nos enfants à la maison d'une façon très différente de ce qui se fait l'école. Il est donc très dérangeant pour l'enfant de devoir aller faire les examens de fin d'année à l'école, par exemple. Les résultats ne seront souvent pas représentatifs des connaissances que l'enfant aura réellement acquises ! Si le parent accepte les conditions proposées, il devra signer un genre de contrat avec la commission scolaire et le respecter. Si les parents refusent, ils doivent le signifier par écrit. Suite à cette lettre, la commission scolaire a le choix d'ignorer ce cas ou de faire une demande devant un juge, ce qui, je crois, ne s'est encore jamais fait au Québec. Entre vous et moi, cette option deviendrait beaucoup trop coûteuse et complexe pour les commissions scolaires, puisque, de toute façon, les parents auraient sans doute gain de cause !

Et la DPJ dans tout ça ? Il se peut que votre voisin, plein de bonnes intentions, remarque que vos enfants ne vont jamais à l'école et le signale à la DPJ, tout citoyen étant en droit de faire un tel signalement s'il a des doutes quant à la sécurité d'un enfant. La DPJ se devant de faire suite à tout signalement se rendra dans la famille afin d'évaluer si l'enfant est dans une situation où sa sécurité et son sain développement sont menacés. La DPJ ne peut évaluer la pédagogie utilisée par les parents, mais seulement le bien-être de l'enfant. Le dossier sera par la suite remis à la commission scolaire. Celle-ci aura alors deux choix : ignorer cette famille, ou aller devant un juge, ce qui, encore une fois, ne s'est toujours pas vu au Québec.

Pour ce qui est de la technique, il n'y a pas de mode d'emploi. Chaque famille faisant l'école maison aura sa propre façon de faire. Il est bien de savoir qu'il existe une association, l'AQED, qui peut nous venir en aide. L'inscription est d'environ 30$ par année et vous donne accès à un lot d'informations, une aide légale en cas de besoin et d'excellents rabais chez certaines maisons d'édition. Il existe aussi des associations de familles d'école maison qui se regroupent afin de faire des activités en groupe, par exemple, des cours de musique, de danse, la location d'un gymnase, etc. Ces groupes permettent aussi aux familles de se connaître, de partager leur expérience, mais surtout, d'offrir aux enfants la chance de vivre certaines choses en groupe. Faire partie d'un tel regroupement permet aussi aux familles de rassurer mamie, ma tante et tout ce bon monde qui croit que le développement social de nos pauvres enfants souffrira grandement de notre lubie d'école maison !

Pourquoi fait-on l'école maison ? Chaque famille a sa raison, ainsi que son propre mode d'emploi. Je crois que la plupart choisiront cette option afin d'éduquer leurs enfants selon leur propre philosophie de vie, alors que d'autres le feront car ils ne sont pas satisfait de ce que le système existant offre. Dans de plus rares cas, ce choix pourra être motivé par une mauvaise expérience en milieu scolaire, ou pour des raisons religieuses. Souvent, deux ou trois raisons différentes mises ensemble amèneront les familles à faire ce choix, acceptant ainsi de vivre dans une certaine marginalité. Malheureusement, au Québec, nous sommes souvent vus comme des extra-terrestres, bien que de plus en plus de familles adoptent ce mode de vie. Un jour, peut-être, pourrons-nous nous comparer à la Colombie Britannique qui a un programme qui permet aux familles d'école maison d'avoir accès à certains services comme les bibliothèques ou les gymnases scolaires, par exemple. Donc, en plus de reconnaitre le choix de ces familles, on les aide ! Nous sommes bien loin de cela, n'est-ce pas ? Par contre, plus les gens entendront parler de ce mode de vie, plus l'école maison sera reconnue. Bientôt, peut-être, cesserons-nous de voir les yeux des gens s'agrandir lorsque nos enfants leur répondront qu'ils font l'école maison !

Liens

Association québécoise d'éducation à domicile: www.aqed.qc.ca
Loi sur l'instruction publique: http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type/2&file//I_13_3/I13_3.html
Étude sur l'école maison au Québec:
http://www.erudit.org/revue/efg/2004/v/n1/008894ar.html

La Voie lactée dans la mythologie grecque

PAR YSABELLE GAGNÉ

Il y a différentes interprétations mythologiques de la Voie Lactée. Selon l'une d'entre elle, le demi-dieu Héraclès, fils des amours adultère de Zeus et d'Alcmène, fût confié à la déesse Héra dans l'espoir que le lait de cette dernière le rende immortel. Ne pouvant encore contrôler sa force le petit être mord la mamelle nourricière, faisant gicler au ciel le précieux nectar en une traînée laiteuse qui forma la Voie lactée. Cette légende a inspiré certains artistes dont Jacopo Robusti dit Le Tintoret (1518-1594) et Pierre-Paul Rubens (1577-1640)

En haut, à gauche: Jacopo TINTORETTO, dit Le TINTORET (1518 - 1594)
L'origine de la voie lactée, vers 1575
huile sur toile, 149,4 x 168 cm National Gallery, Londres

En haut à droite: Gros plan sur le lait giclant du sein d'Héra

Ci-contre: Pierre Paul Rubens
La naissance de la Voie Lactée, vers 1636
Madrid, Museo Nacional del Prado

Sources: LETTE, Didier et Marie-France MOREL, "Une histoire de l'allaitement", Paris, Éditions dela Martinière, 2006, 159 p.
The National Gallery, London: http://www.nationalgallery.org.uk/
Wikipédia: http://fr.wikipedia.org/wiki/Rubens et http://fr.wikipedia.org/wiki/Le_Tintoret
La Tribune de l'art: http://www.latribunedelart.com/

CHRONIQUE LITTÉRAIRE

PAR CATHERINE ARROUART

Le livre que je vous présente ce mois-ci est un réel trésor que j'aurais envie de poser sur la table de chevet de chaque femme enceinte et de chaque mère, afin qu'elle réfléchisse aux thèmes abordés, et qu'elle partage sa lecture avec son conjoint, ses enfants, ses parents, ses voisins.

Ce bouquin, c'est la sagesse même. Ce n'est pas un guide pratique, c'est plutôt un guide d'éveil. Les auteures - elles sont trois - nous amènent à réfléchir à ce qu'est la maternité, ou plutôt à ce qu'elle devrait être dans tout ce qu'elle représente en tant que processus naturel du cycle de la vie. Leurs propos se heurtent souvent aux pratiques courantes qui régissent la maternité dans les pays industrialisés du moins.

Les trois fées - une gynécologue-obstétricienne, une psychologue et une sage-femme – se donnent tour à tour la parole sur les différents thèmes qui entourent la venue d'un enfant : d'où vient le désir d'avoir un enfant, et comment on parvient à concevoir cet enfant, comment se vit la grossesse, ce qu'elle signifie, ce qu'elle éveille autant chez la femme que chez l'homme, ce que représente la naissance, comment elle se vit et ce qu'elle vient chercher en nous, et comment s'organise la vie avec l'enfant nouveau-né. La préparation à la naissance, la place du père, l'échographie, le suivi médical, l'accouchement, la séparation, la césarienne, la péridurale, l'allaitement sont autant de thèmes qui sont approfondis, mais toujours dans une optique qui respecte la nature humaine des femmes, des hommes et des enfants.

La lecture de ce livre, qui devrait faire partie des lectures suggérées aux futurs parents, ne laissera personne indifférent. Nos trois fées prennent position – parfois des positions différentes – tout en respectant l'avis des autres. Elles nous présentent leur point de vue, acquis au profit d'une riche expérience auprès des femmes enceintes et des jeunes familles. On y trouve un paquet d'anecdotes, d'histoires vécues, de traditions, de mythes venus de tous les coins du monde. On y apprend notamment, que « dans les cultures traditionnelles où les bébés sont portés et bercés, la mort subite n'existe pas. Les médecins savent que la mort subite du nourrisson est culturelle, mais ne savent pas pourquoi. »

Les trois fées

Source: http://www.naissance-amoureuse.net/fees.html

Saviez-vous que « chez les Touaregs du Mali, la sage-femme donne le nouveau-né à son père qui le pose sur le sol et lui présente la terre qui va le nourrir durant sa vie. Il lui montre ensuite les points cardinaux et le ciel. L'enfant est ainsi situé dans l'espace de ce monde. »

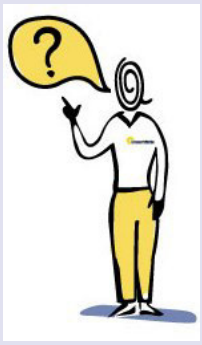
Les trois spécialistes de la maternité posent des questions qui nous amènent à réfléchir sur le sens qu'on veut donner à la naissance de notre enfant. L'une d'elles affirme, par exemple, que l'accouchement est un temps d'ouverture et, logiquement, les suites de couches seront un temps de fermeture. Mais, dans la mesure où on n'a pas pu s'ouvrir consciemment (en ne vivant pas pleinement le travail de la naissance à cause de la médication et des manœuvres médicales, par exemple, qui font
entrave au processus naturel), il est difficile d'accepter la nécessité d'un temps de fermeture.

Il est vrai que souvent, les femmes veulent réintégrer le plus vite possible leur vie « d'avant », et se font croire que la vie avec un enfant est facile, que ça ne changera pas grand chose. Pourtant, ça change tout, et il faut l'accepter et le reconnaître pour le vivre avec bonheur. La vie avec un nouveau-né est un moment intense, privilégié et unique de notre vie : il faut en profiter pleinement, oublier le reste du monde et se laisser porter par cette déferlante de bonheur et d'amour! Bonne lecture à toutes.

« Trois fées pour un plaidoyer : L'éloge d'une naissance amoureuse et consciente. » Corinne Gere, Brigitte Dohmen, Christiane Mispelaere, Éditions Amyris, 2004, 270 pages.

LE SAVIEZ-VOUS?

Besoin de téter excessif

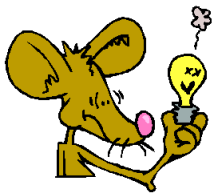


Lorsqu'un bébé tète tout le temps (surtout dans les premières semaines et premiers mois de vie), qu'il semble n'être jamais rassasié, c'est peut-être qu'il a des tensions dans la tête causées par les pressions que le crâne a subies au moment de la naissance. C'est un peu comme s'il avait mal à la tête. Les mouvements de succion le soulagent. L'ostéopathie ou la chiropratie peuvent apporter un soulagement au bébé et mettre fin à cette situation, qui est souvent accompagnée de pleurs incessants. La mère pourra cesser de s'inquiéter de la valeur nutritive de son lait et de la quantité qu'elle produit, et reprendre confiance en sa capacité de mère.

Source : Trois fées pour un plaidoyer, p. 229; Better choices for Colic, revue Pathways, numéro 12, p. 18

CATHERINE ARROUART

Trucs et astuces



Pour celles qui ne veulent pas être dérangées pendant les tétées en maternité, Infor-Allaitement a réalisé une image à placer sur la porte de la chambre de maternité. Cette image est téléchargeable. http://www.infor-allaitement.be/pdf/porte_mat_orange_A4.pdf

Tiré du site Infor-Allaitement
http://www.infor-allaitement.be/index.php

Salade de riz aux pêches

PAR MÉLISSA MORIN

À la demande générale, voici ma recette de salade de riz aux pêches. Une salade très simple à faire, en grande quantité, parfaite pour accompagner vos barbecues !!!

Ingrédients

-2 tasses	de riz minute cuit et refroidi
-1 boîte	de maïs en grains
-1 boîte	de pois
-1/2 tasse	d'oignons rouges coupés finement
-1/2 tasse	de persil frais
-1/2 tasse	d'amandes (à votre goût)
-1 boîte	de pêches égouttées, coupées en petit cubes
-1/2 tasse	de vinaigrette genre Catalina

Préparation
Mélanger tous les ingrédients ensemble, en terminant par la vinaigrette. Laisser reposer au moins deux heures afin que les saveurs se mélangent.
Vous pouvez modifier la recette en y mettant des pêches, du maïs ou des pois frais, bien sûr !

Une histoire de cul

Maman, d'où il vient le papier de toilette?

A) Il pousse dans les arbres ma chérie.
B) Il vient du papier qu'on fait avec des arbres.
C) Il vient d'un mélange de tous les papiers qu'on met chaque jour dans le grand bac de recyclage.
Si vous répondez A, retournez à l'école, retournez chez vos parents, vous êtes un cas désespéré, on ne peut plus rien pour vous. Vos enfants se moqueront de vous et vous en prendrez toute une déculottée.
Si vous répondez B, vous avez sûrement raison, la plupart des foyers s'essuient avec des arbres, rien de moi. Mais attention! Il est temps de mettre vos culottes. Sinon, je ne donne pas cher de votre peau, et vous vous démerderez tout seuls devant les revendications accusatrices de vos enfants et petits-enfants qui s'indigneront devant votre manque de responsabilité, et qui vous demanderont pourquoi, mais pourquoi vous avez fait le choix de vous torcher avec des arbres plutôt qu'avec du papier recyclé lorsque vous en aviez la possibilité. Pourquoi il a fallu tuer les forêts de grands pins pour essuyer leurs pipis et leurs cacas lorsqu'ils étaient enfants. Il vous suffisait de lire les étiquettes et d'étirer le bras pour saisir le paquet moins en vue sur l'étalage...
Si vous avez répondu C, qu'y a-t-il à ajouter? Sinon que vous faites chez vous un choix responsable, que vous avez compris que des fesses, ça reste une craque au bas du dos au fond de laquelle se trouve un petit trou qui évacue les restants indigestibles de vos cinq derniers repas. Ces fesses, aussi rondes et gracieuses qu'elles soient, flasques ou poilues, n'en demeurent pas moins des fesses; elles n'ont pas de statut royal et n'ont certainement pas besoin de velours, encore moins de poils de chats! Vous n'êtes pas dupes au point de croire que se torcher avec une fourrure de chat ou un plumage de cygne soit un signe de noblesse ou d'intelligence ou gage de beauté et de bonheur.
Pour finir, à tous ceux qui sont en charge de l'approvisionnement en matières postfécales, recherchez la mention « 100 % post-consommation » sur les emballages.

Quelques pistes :
- Cascades
- Le Choix du Président Vert

Et oui, vous avez du pouvoir :
« Si chaque famille au Canada changeait un seul rouleau de papier hygiénique fait de fibres 100 % recyclées, près de 50 000 arbres seraient sauvegardés au pays. »
Maintenant, faites le raisonnement inverse.
Ça fesse, en?

PAR CATHERINE ARROUART

À L'AGENDA

Elles souffleront leurs bougies...

Juin:
11: Karine L.
29: Monique T.

Juillet:
6: Nathalie O.
12: Nadine C.
12: Julie P.
15: Catherine D.
18: Anne-Barbara T.
20: Julie L.
26: Josée B.
26: Christine S.
30: Annemarie P.

Août:
7: Manon S.
23: Catherine A.

Les prochaines formations à la DSP

Les formations à la Direction de la santé publique reprendront cet automne. Consultez votre Relait pour avoir toutes les dates. Voici les premières.

Base:
26-09-2007, de 8h30 à 16h30 ET
17-10-2007, de 8h30 à 16h30
ABCDE de l'allaitement et Les difficultés fréquentes d'allaitement

31-10-2007, de 8h30 à 12h
Gain de poids lent et supplémentation

***

Formatrices : Cécile Fortin, IBCLC et/ou Marie-Josée Santerre, IBCLC
Pour inscription, contactez Marie-Nellie Casse au 666-7000, poste 431

Vous aimeriez faire paraître une annonce, inviter nos lecteurs à un événement, ou simplement faire un don à ENL? Communiquez avec nous au 688-0262.

Oyé, oyé

Le Relait est à la recherche des meilleurs et des pires endroits où allaiter à Québec dans le but de dresser une petite liste. Vous vous êtes fait gentiment montrer la sortie dans un restaurant, un magasin? Ou, au contraire, vous trouvez le rayon des divans particulièrement accueillant chez certains commerçants?
À vos plumes! Racontez-nous vos expériences d'allaitement dans des endroits publics.

RAPPEL

Il est encore possible de soumettre vos témoignages pour le recueil de récit d'allaitement du Groupe Maman (Mouvement pour l'autonomie dans la maternité et pour l'accouchement naturel).

GROUPE maman
Mouvement pour l'Autonomie dans la Maternité et pour l'Accouchement Naturel

La date limite est prolongée jusqu'au 31 août 2007. Les témoignages de papas qui ont vécu de près un allaitement et de proches qui ont été touché par un allaitement sont aussi recherchés.
Consultez les lignes directrices www.groupemaman.org/LignesProlongation.pdf
Pour obtenir plus de détails sur le projet ou pour soumettre votre t émoignage, contactez Marie-Anne Poussart :
Tél : (514) 253-9202
Mapoussartmaman@yahoo.ca
www.groupemaman.org

AUTRES DATES À RETENIR

23 août à 19: Réunion de bénévoles
29 septembre, 10H à Place Fleur de Lys: Record allaitement 2007

La prochaine parution du Relait est prévue pour septembte, vous avez jusqu'à la fin du mois d'août pour nous faire parvenir vos textes à l'adresse suivante: ysaraph@hotmail.com ou au bureau d'ENL.
Témoignages, présentations, trouvailles, informations pertinentes sur l'allaitement, la grossesse, la vie de famille. On attend vos textes en grand nombre.